

# Česnekové mléko

**Kategorie:** [Nápoje](#)

**Autor:** sarysek



## Suroviny

**Porce:** 1

- mléko 1 šálek
- česnek 1 stroužek

**Doba přípravy:** 10 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Míchání

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 1

## Postup:

Česnek oloupeme a nakrájíme nadrobno, dáme do sklenice s horkým mlékem.

Dobře promícháme a necháme 15 - 20 minut macerovat.

Nakonec česnekové mléko scedíme a pomalu popijíme 3x denně.

Pokud ale působí česnek dráždivě na žaludek, potom tento recept nepoužíváme.